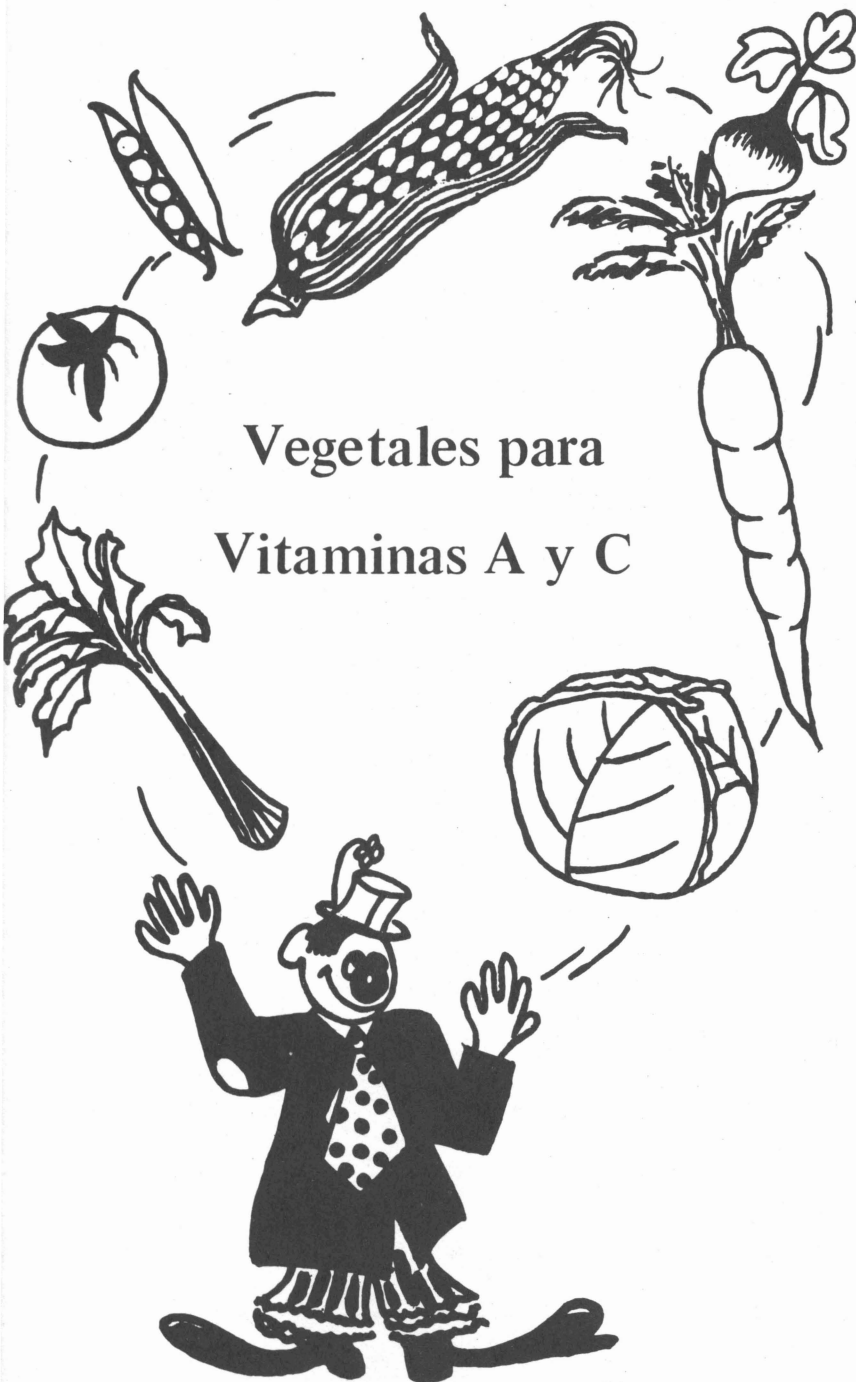




NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA



Vegetales para Vitaminas A y C

Querida Ama de Casa,

Los vegetales le pueden ayudar a planear una fresca, coloreante y provocativa comida de verano. Recuerde comer 4 porciones de frutas y vegetales cada día. Los vegetales le dan vitaminas A y C. Estas vitaminas la ayudan a mantener su piel suave, lo mismo que un cuerpo saludable y a combatir infecciones.

Los vegetales que están en abundancia en este tiempo del año son: zanahorias, apio, lechuga, repollo, tomates, elote y chícharos. En la parte de atrás de esta carta hay unas recetas usando estos vegetales. ¡Porque no las prueba!

Atentamente,

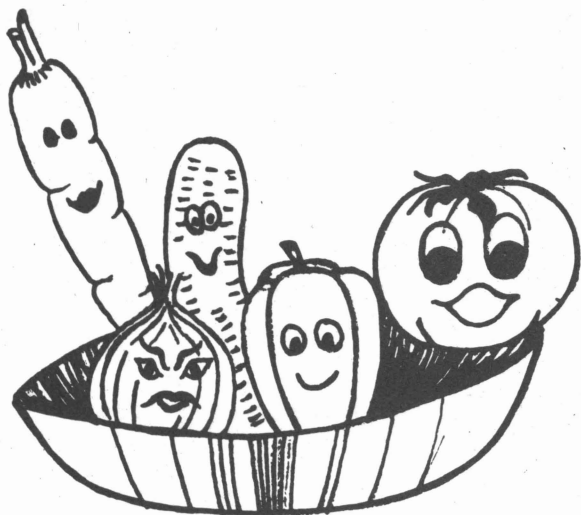
Nombre y título

TRATE UNA ENSALADA DE VEGETALES -- ¡Es Fácil y Buena!

Lave los vegetales.

Parta las hojas en pedacitos pequeños.

Añada cualquier vegetal que usted quiera, así como:



Nabo

Tomate

Cebolla

Coliflor

Zanahoria

Pepino

Apio

Repollo

Chile Verde

Rábanos

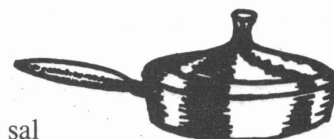
Añada salsa de aceite y vinagre --
revuélvala con un tenedor.

Sírvala fría.

Trate esta ensalada con un sándwich
de carnes frías y leche para una
comida nutritiva.

MAS INFORMACION . . .

CREMA DE ESPINACA



2 cucharadas de margarina

½ cucharadita de sal

2 cucharadas de harina

1/3 taza de leche en polvo

Ponga una libra de espinaca (cortada en pequeños pedacitos) en un poco de agua hirviendo con sal. Reduzca el fuego, cubra y cocine por unos 10 minutos. Escorra el agua y guárdela. Derrita la margarina en una olla. Agregue la harina y la sal. Bata hasta que quede lisa. Añada suficiente agua al agua en que cocinó los vegetales para hacer 1 taza. Luego agregue la leche en polvo. Añada la mezcla de manteca y harina moviendo constantemente. Menee hasta que esté lisa y espesa. Mezcle la espinaca. Salen 4 porciones.

RECUERDE CUANDO COCINE VEGETALES

Mantenga el valor nutritivo de los vegetales cocinándolos propiamente.

- Pele los vegetales inmediatamente antes de cocinarlos.
- Pélelos lo más delgado posible. Algunos vegetales como la papa se pueden cocinar con la cáscara.
- Use poca agua al cocinar los vegetales.
- No sobrecozine los vegetales. Cocínelos hasta que estén tiernos pero no muy suaves.

Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Virginia Cass Ryan, ex-asistente al especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP, Sistema de la Universidad de Texas A&M.